

脂質異常症



株式会社Avenir

もくじ

 脂質異常症とは

 予防改善のための生活習慣

 脂質異常症によるリスク

 まとめ

 脂質異常症の原因

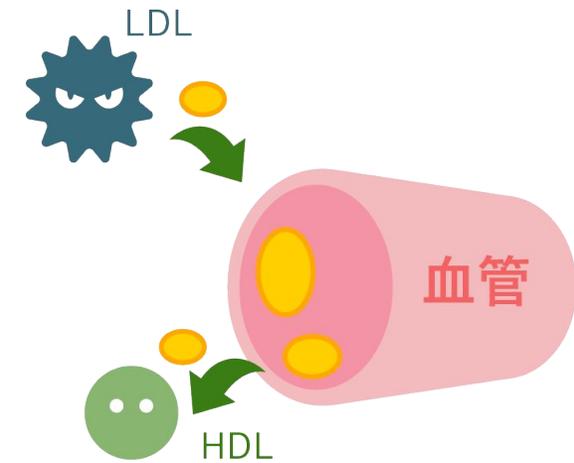
脂質異常症とは？

血中の脂質(脂肪分)の濃度が基準値から外れている状態の事

HDL コレステロール	異常	要注意	基準範囲*
	29以下	30～39	40以上

LDL コレステロール	異常	基準範囲*	要注意	異常
	59以下	60～119	120～179	180以上

中性脂肪	異常	基準範囲*	要注意	異常
	29以下	30～149	150～499	500以上



* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

各脂肪分の働き

コレステロール

HDLコレステロール

- ・善玉コレステロール
- ・増えすぎたコレステロールを回収する働きがある
- ・血管壁にたまったコレステロールを取り除き肝臓に戻す

LDLコレステロール

- ・悪玉コレステロール
- ・体中の各細胞に必要なコレステロールを運搬
- ・酸化したコレステロールは血管壁に入り込み、動脈硬化を進行させる

中性脂肪

- ・体脂肪の大部分を占める物質
- ・糖質の不足を補い、活動するためのエネルギー源となる
- ・脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取をサポートする働きがある
- ・取りすぎると体脂肪として蓄えられる



LDL高値 (高LDL血症)

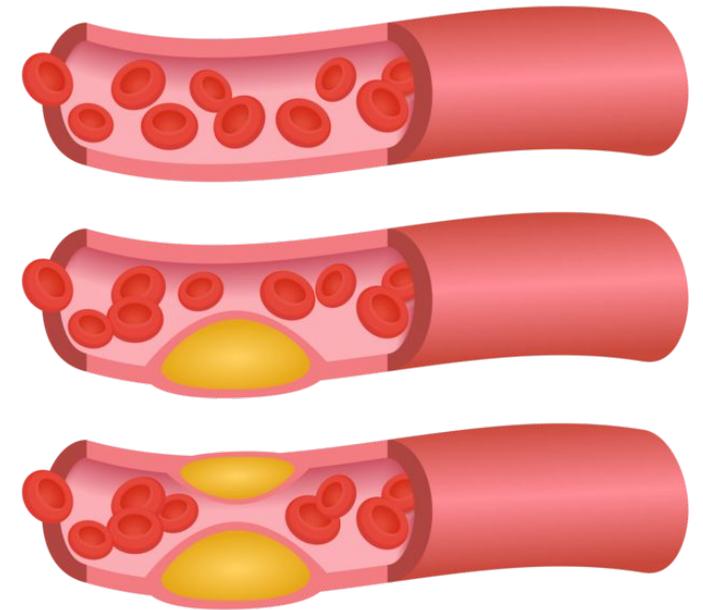
血管にLDLコレステロールが増加している状態

原因: 飽和脂肪酸(動物性の油)多い食事

運動不足 喫煙

40～50代以上の女性: エストロゲンの減少

**動脈硬化等を進行させ
心筋梗塞、脳梗塞の原因に！！**

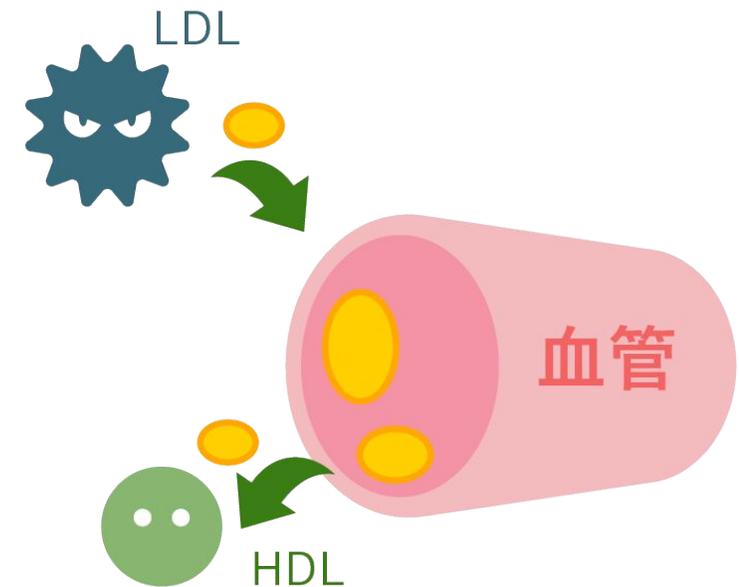


HDL低値 (低HDLコレステロール血症)

中性脂肪高値と連動する事が多い

原因: 肥満 喫煙 運動不足

余分なコレステロールを回収できないため、
高コレステロール血症の原因にもなる



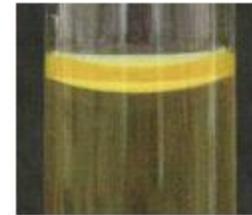
中性脂肪高値

血液がドロドロになり、高血圧の原因、
血管系の疾患になりやすくなる

原因：食べすぎ アルコール
太りすぎ 運動不足

中性脂肪が高いと
血液の中がどうなっているのか？

中性脂肪正常



中性脂肪500の人



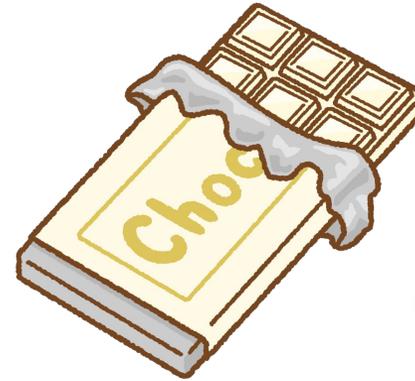
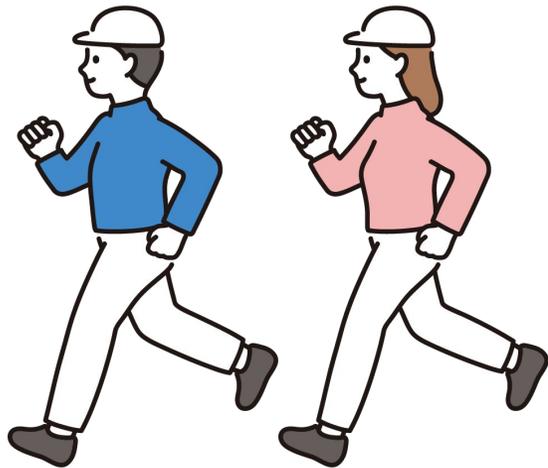
中性脂肪300だったらいいのか？



科研製薬の資料より

脂質異常症の原因

- 飽和脂肪酸
- 喫煙、飲酒等の生活習慣
- 運動不足



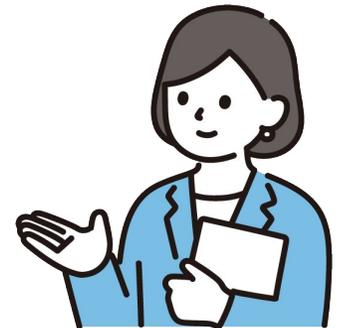
脂質異常症の生活改善のポイント(厚労省)

LDLコレステロールが高い人

- ・体重を適正にする
- ・飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロールの摂取を制限
- ・不飽和脂肪酸を過不足なくとる ・食物繊維を積極的に食べる

中性脂肪を下げてHDLコレステロール濃度をあげたい人

- ・適正体重を目指す(維持する)よう、総エネルギー摂取量を考慮する
- ・アルコールを制限する ・オメガ-3系多価不飽和脂肪酸の確保をする

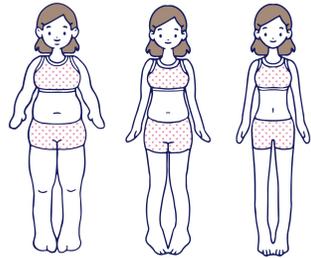


適正体重

○BMI値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値で、
統計上もっとも病気になりにくいのは、**BMIが22のときの体重**

➔ 例：身長160cm、体重50kgの場合のBMIは？ →19.53

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



太りすぎ

がん・循環器疾患・
糖尿病などの
生活習慣病リスク

痩せすぎ

若い女性では骨量減少や
低出生体重児出産のリスク、
高齢者では虚弱のリスク

	要注意	基準範囲*	要注意
体格指数 (BMI)	18.4以下 (低体重)	18.5~24.9	25.0以上 (肥満)

※将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

**※体重は健康と栄養状態の
目安として重要**

食事療法の基本～食事量を考えよう～

○1日の適正エネルギー量は？

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 ↓ 身体活動量 低い 70歳以上 ↓ 身体活動量 低く 10～11歳 ↓ 身体活動量 低く 12～17歳 18～69歳 ↓ 身体活動量 低く	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 ↓ 身体活動量 低い 12～17歳 18～69歳 ↓ 身体活動量 低く
	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	
	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	

食事療法～食事のバランス～

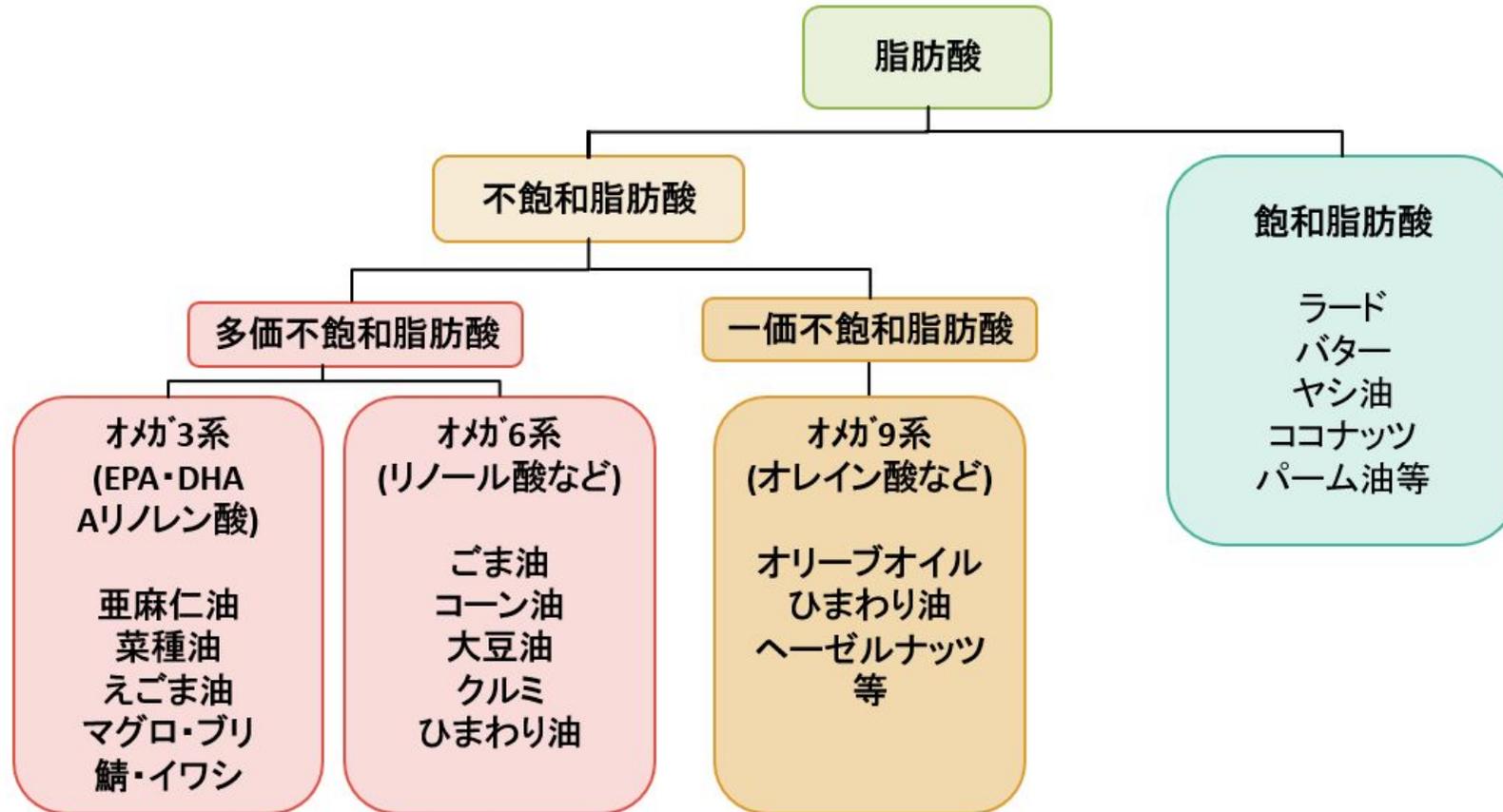
主食: エネルギーになるもの
→ 全エネルギーの60%程度が目安

主菜: からだをつくるもの
→ 不飽和脂肪酸を積極的に摂取

副菜: からだの調子を整えるもの
→ 食物繊維やミネラルを補給



脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられる



オメガ-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚

魚の種類	100g中の含有量			EPA+DHA1g取るのに必要な魚の量(g)
	EPA(mg)	DHA(mg)	EPA+DHA(mg)	
みなみまぐろ(脂身)	1600	4000	5600	18
たいせいようさば	1800	2600	4400	23
さんま	1500	2200	3700	27
ぶり	940	1700	2640	38
カタクチイワシ	1100	770	1870	53
うなぎ(養殖)	580	1100	1680	60

2000mg/日以上摂取すると抗不安効果があったという研究論文もあり！



運動療法～有酸素運動の効果～

中性脂肪・悪玉(LDL)コレステロール**減少**、善玉(HDL)コレステロール**増加** **脂質改善**

- ✓ 血管の伸展性、強さUP **血圧改善**
- ✓ 骨内血流量増加・骨溶解抑制 **骨粗鬆症予防**
- ✓ 免疫機能UP **がん予防、感染症予防**
- ✓ 脳血流量UP **脳の老化(認知症)予防**
- ✓ 血糖値DOWN **糖代謝改善**
- ✓ 脳内麻薬様物質の放出 **爽快感、精神的ストレス解消**



身体活動を「生活活動」+「運動」と定義

身体活動

生活活動

日常生活における
家事、通勤・通学、
生活上・仕事上の活動



運動

体力の維持・増進を目的とし
計画的・意図的で
継続性があるもの
活発的な趣味



100キロカロリー一日安(体重60kgの場合)~生活活動~

屋内の掃除
32分



普通歩行
30分



掃除機かけ
30分



自転車での移動
30分



庭の草むしり
28分



風呂掃除
25分



階段上り
15分



荷物運び
15分



100キロカロリー目安(体重60kgの場合) ~運動~

軽い体操
23分



卓球
20分



筋トレ
19分



エアロビクス
15分



山登り
15分



テニス
15分



ジョギング
14分



水泳
12分



まとめ

- ✓ 脂質異常症とは血中の脂質の濃度が基準値から外れている状態
- ✓ 脂質異常の状態は脳梗塞や心筋梗塞など生命の危険につながる
- ✓ 脂質異常症は食事や運動、飲酒・喫煙等の普段の生活習慣が関わっている
脂質異常症の予防改善のためには
- ✓ ①自分の適正体重・適正エネルギー量を知る
②上記を踏まえて食事内容や運動習慣を改善する